De Klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Herfst 2020 • Jaargang 26 • nummer 63

Thema

25 jaar Leven in Aandacht: Toekomst

- Het hoeft niet perfect
- Verbinding maken
- De toekomst van Moeder Aarde

Dharma lezing

Onbevreesdheid

glimlach

Uit de Sangha

Wandeling

De X-factor

Interview met Verena Böttcher

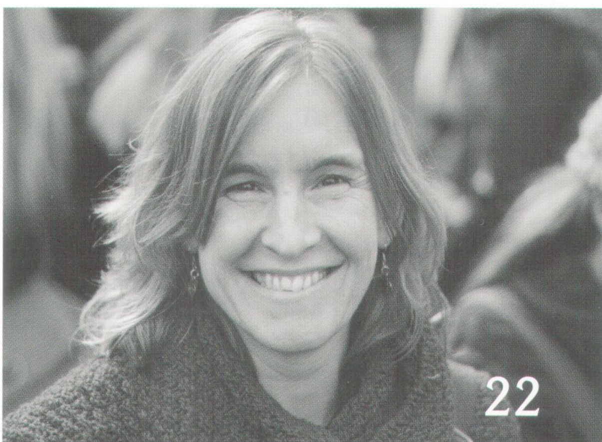
Leven in Aandacht



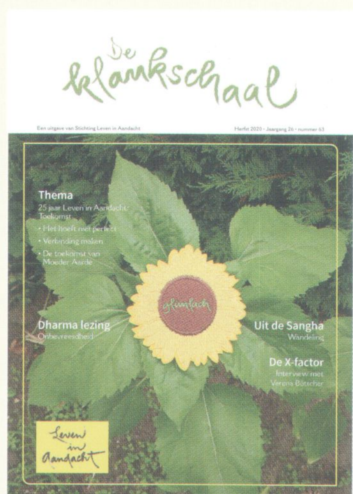
Thema: Toekomst, 25 jaar Leven in Aandacht
'Het hoeft niet perfect'



Thema: Toekomst, 25 jaar Leven in Aandacht
'De toekomst van Moeder Aarde'



De X-factor: interview met Verena Böttcher



Kalligrafieën: Thich Nhat Hanh
Foto omslag voor: Gerda Vloedgraven
Foto omslag achter: Gré Hellingman



Dharmalezing Thây: Onbevreesdheid

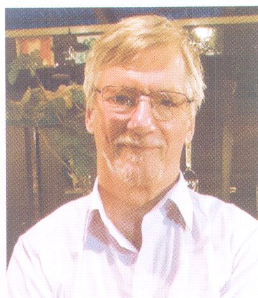


Kinderklank:
Een bijzondere loge

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 64:
  15 december 2020 / maart 2021
  Thema: Wel en wee van de sangha
- *Klankschaal* nr 65:
  15 april 2021 / juli 2021
  Thema: nog onbekend
- *Klankschaal* nr 66:
  31 augustus 2021 / november 2021.
  Thema: nog onbekend

Lieve Vrienden,



Voor jullie ligt het derde en laatste nummer van de jaargang van 2020 van ons blad. Dit jaar vormen de drie Klankschalen een drieluik met als overkoepelend thema: 25 jaar Leven in Aandacht (en 25 jaar Klankschaal). Het lentenummer had het verleden als thema: terugkijken op 25 jaar Stichting Leven in Aandacht. In het zomernummer stond het heden centraal. En met dit nummer kijken we naar de toekomst. Kijken naar de toekomst is per definitie niet goed mogelijk. De toekomst is altijd onzeker. Thich Nhat Hanh heeft ons geleerd om in het nu te leven en ons niet te veel bezig te houden met het verleden of de toekomst. Toch kan het geen kwaad om een toekomstbeeld te schetsen op basis van wat we nu weten.
Je kunt bijvoorbeeld negatieve ontwikkelingen constateren en daarom 'aan de bel trekken'. Dit in de hoop dat er een juist inzicht ontstaat. Dit kan dan weer leiden tot juist handelen en het mogelijk helpen ombuigen van de genoemde negatieve ontwikkelingen.

Ondanks onze blik op de toekomst is het einde van ieder jaar toch ook een periode van terugblikken op dat afgelopen jaar. De coronapandemie heeft op ons allemaal een enorme invloed gehad. Onze levens zijn vaak behoorlijk overhoopgegooid. Omdat fysieke samenkomsten en retraites niet altijd mogelijk waren ontstonden veel initiatieven om elkaar online te ontmoeten. In dit nummer lees je daar meer over. Ik hoop dat 2021 ons een beter, en vooral gezonder, leven mag brengen. Met deze wens ben ik feitelijk ook weer met het thema 'toekomst' bezig.

Mijn wens voor een gezonder leven geldt niet alleen voor alle levende wezens, maar ook voor onze planeet. In dit nummer vind je onder meer een bijzonder interessant artikel van Lian Beijers: De toekomst van Moeder Aarde. Voorts is er nog een tweede artikel van Lian, namelijk over de toekomst van online retraites. Gezien de huidige situatie constateerden wij als redactie dat er veel angst heerst. In dat kader kozen wij als dharmalezing voor een tekst van Thây: *Onbevreesdheid*. Feitelijk gaat het hier om het begin van het boek *Angst*, met als ondertitel: *Wijsheid om stormen te doorstaan*. Thây zegt hierin onder meer dat het belangrijk is onze angst te erkennen en diepgaand naar de bron ervan te kijken. Wijze woorden! Ik wens iedereen een prachtige toekomst!

Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*.

'Het hoeft niet perfect'

Als er iemand is binnen Stichting Leven in Aandacht die al zovele jaren actief is maar letterlijk weinig in de aandacht heeft gestaan is het wel Cilia Galesloot. Veel van haar werk is dan ook vrij onzichtbaar: zorgen dat inschrijvingen en betalingen voor retraites en verdiepingsprogramma's goed verlopen, samen met anderen die dagen vormgeven, overzichten maken, samen met twee anderen de website in goede banen leiden. Hoog tijd dus om Cilia in dit jubileumjaar eens aan het woord te laten. Een gesprek over Plum Village energie, ideeën voor LIA en haar omslag van activisme naar engagement. 'Ik zie mezelf als een enorme wereldverbeteraar,' zoals ze zelf halverwege het gesprek zal zeggen.

Door Marilou den Outer

Een soort paradijs

Cilia (70) begon eind jaren tachtig met mediteren, onder meer via een zengroep met Nico Tydeman en later in een Tibetaanse traditie. In 2002, nadat ze Amsterdam verruild had voor de Betuwe, kwam zij in aanraking met de sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh, in Rivierenland, onder begeleiding van Rochelle Griffin. Het jaar erop ging zij met haar oudste zoon naar Plum Village. Ze wist bij terugkeer twee dingen: 'Hier moet de hele wereld van weten' en 'Iedereen zou toegang moeten kunnen hebben tot een sangha'. Cilia nu: 'Ik kan dat Plum-enthousiasme van destijds nog heel sterk oproepen. Een soort paradijs, maar niet zweverig. Zo geweldig wat je daar allemaal hoorde aan troost, steun en inspiratie. Al die lieve, mooie mensen. Ik wilde niets liever dan dat zoveel mogelijk mensen konden deelnemen aan deze traditie.'

In 2004 werd Cilia voorgedragen voor het bestuur van LIA, eerst als bestuurslid en na 2008 als secretaris, een functie die ze tot 2016 heeft bekleed. Dat vroeg wel wat van haar. 'In het begin kon ik mijn energie niet zo goed kwijt in het bestuur. Maar op een gegeven moment hebben we onze aandacht gericht op sangha-opbouw en veel initiatieven ontplooid.'

'Er gebeurde in die jaren bestuurlijk niet zoveel. Om als bestuurslid de juiste voeling met de beoefening te houden sloot ik me aan bij de sangha van hulpverleners. Later richtte ik in Tiel met anderen een plaatselijke sangha op.' Destijds was Cilia actief als arts in de verpleeghuiszorg en later als projectleider binnen de palliatieve zorg.

Nu schat zij in dat ze zes tot acht uur per week bezig is met activiteiten voor LIA en soms wel meer, bijvoorbeeld als er grote aanpassingen op de website moeten worden gedaan. 'Het is al met al een hele krachtige club mensen die betrokken is bij de activiteiten van LIA. Het is echt een soort bedrijfje geworden.'

In 2015 werd besloten het verdiepingsprogramma op te zetten. Cilia en Frans van Zomeren hebben dat vormgegeven. Dat werd snel flink groot van omvang. 'Achteraf snap ik niet zo goed hoe dat zich zo snel heeft ontwikkeld,' lacht Cilia, 'Maar het loopt goed!'

'Het hoeft niet perfect'

Het liefst combineert Cilia het praktische werk met het inhoudelijke. Het contact onderhouden met dharmaleraren vindt ze bijvoorbeeld erg fijn en ze neemt ook graag zelf deel aan retraites en dagen. In het begin was het lastig om deel te nemen met de pet van organisator op vond zij: 'Ik was zo zenuwachtig in retraites met kloosterlingen dat niet veel van de inhoud van de retraite bij me binnenkwam. Maar nu ik het al langer doe, ga ik echt met plezier naar de activiteiten toe. Het is ook heel fijn om de mensen te kunnen zien voor wie we dit allemaal doen. Bovendien zie ik het ook als een oefening om het organisatorische werk mindful en met liefde te kunnen doen. Het begint al met het liefdevol e-mails schrijven naar bijvoorbeeld deelnemers aan retraites. Je kunt eigenlijk overal een oefening van maken. Een leidraad die me altijd helpt is deze: Het hoeft niet perfect. Als het perfect is, is het niet 'Plum Village'.'

In 'Plum' overigens is Cilia na die ene keer in 2003 nooit meer geweest. Ze gaat in plaats daarvan vrijwel jaarlijks naar het Duitse EIAB. Ook afgelopen augustus weer: de bijeenkomst ging in deze coronatijd gelukkig toch door. Cilia: 'Ik ervaar in het EIAB dezelfde inspiratie en kracht van mindfulness, ofwel die Plum-energie. Het is in mijn leven niet op mijn pad gekomen, maar wie weet, als ik nu jong was, zou ik wel overwegen om in te treden. Mijn zoon

heeft die stap wel gezet. Niet in de traditie van Plum Village, nee, maar in een Thaise. Best wel orthodox, met veel en lang reciteren van teksten in het Pali (de taal van de oudste geschriften in de theravada traditie). Met hun visie op de rol van vrouwen heb ik moeite. Maar ik zie bij hem wel die rust en die acceptatie, dat hij zich heerlijk op z'n gemak voelt. Dat herken ik ook aan de kloosterlingen bij onze traditie. Ja, mijn zoon is een mooi mens geworden.'

Wereldverbeteraar

Cilia heeft in 2003 de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen, en toen als dharmanaam *Stevige Grond van het Hart* gekregen. 'Een naam waar ik niet zo tevreden mee ben. Hij resoneert bij mij niet echt. Een dharmanaam bevat altijd een element dat iets van toekomstige groei inhoudt. Kijkend naar mijn naam zou dat bij mij kunnen zijn: let er goed op om geaard te blijven. Maar tegelijkertijd vind ik dat ik al iets stevigs in mij heb. Als ik iets aan het organiseren ben bijvoorbeeld, gaat dat ook echt door, ook al zijn er tegenslagen. Ik ben best wel koppig. Mijn groei zoek ik eerder in de sociale richting: in het openen van mijn hart naar mezelf en naar anderen. Trouwens, dat is een mooi element dat ik typisch 'Plum' noem, en dat je niet zo snel bij andere boeddhistische richtingen terugvindt. Soms denk ik wel eens dat het voornaamste trefwoord in onze traditie 'liefde' is. Dat is heel mooi. Hoe meer liefde in de wereld hoe beter.'
'Ik vind mezelf een wereldverbeteraar. Als ik terugkijk naar mijn studententijd, was ik al bezig met leiderschap in de studentenbeweging, ik deed mee aan grote acties van verpleegkundigen in de tijden van het bezuinigende kabinet Lubbers en later in vrouwengroepen.'
Op de vraag of ze zich ook nu nog een activist noemt, antwoordt Cilia: 'Jazeker, maar: ik heb daarin alweer een tijd geleden wel een omslag gemaakt. Heel vroeger was ik bezig met Grote Thema's en structuren, bijvoorbeeld 'de positie van de vrouw'. Tot ik ontdekte dat het leuker is om aan concrete verbeteringen te werken en me te richten op mensen zelf, in plaats van voortdurend overal tegenaan te 'schoppen'.'

'We zijn overmatig bescheiden'

Zo spreekt het geëngageerd boeddhisme als een manier om 'de wereld te verbeteren' Cilia erg aan. Met groot genoegen kijkt ze terug op de Klimaatmars in september 2019 waar zij in een groep van 50 LIA deelnemers meeliep. Aan de andere kant zijn er twee retraiteweekeinden geweest met als thema 'klimaatverandering' die maar matig zijn bezocht. Ook bij het initiatief om gevangenen te begeleiden loopt het nog niet storm. Thema's die wat Cilia betreft ook op de agenda kunnen, zijn bijvoorbeeld liefdadigheidsprogramma's, zoals je die vooral in het buitenland ziet, of het thema racisme: hoe kan LIA en hoe kunnen de sangha's meer inclusief worden? Op de website en op de facebookpagina wordt aan dergelijke thema's extra aandacht gegeven en kan daarover


foto: aangeleverd

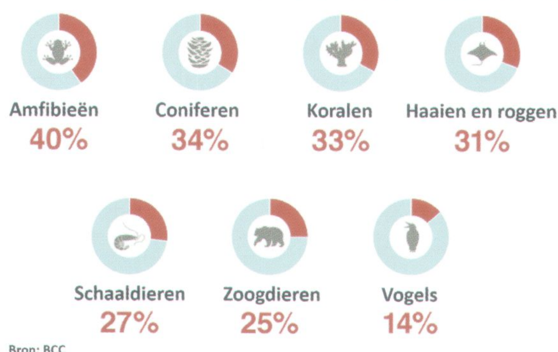
De toekomst van Moeder Aarde

De realiteit van ons interzijn en de noodzaak tot collectieve actie

Interzijn. Als beoefenaar in de traditie van Thich Nhat Hanh kun je niet om dit begrip heen. Interzijn betekent dat niets en niemand kan bestaan zonder de oorzaken en voorwaarden die tot zijn of haar bestaan geleid hebben. Een bloem bestaat uit niet-bloem elementen. Als je de regen, de zon of de aarde weghaalt uit een bloem zal deze niet langer kunnen bestaan. Zo is het ook met de aarde zelf. Moeder Aarde is in ons, maar wij zijn ook in Moeder Aarde. De toekomst van de aarde kan daarom niet los worden gezien van onze eigen toekomst. Ook de toekomst van onze mooie traditie is daar innig mee verbonden.

Door Lian Beijers, *Courageous Connection of the Heart*

Maar voordat we vooruitkijken is het belangrijk om diep te kijken naar het huidige moment. Als we kijken naar de toestand van de planeet waarmee we zo innig verbonden zijn, zien we dat Moeder Aarde in grote problemen verkeert. Ten opzichte van de tijd voor de industriële revolutie is de aarde nu al 1.2 graden opgewarmd, met alle gevolgen van dien. We zien meer extreme weersomstandigheden[1], droogte én overstromingen[2,3], waardoor oogsten mislukken (zelfs in Nederland[4]), en 1 op de 4 soorten planten en dieren wordt met uitsterven bedreigd.[5]



Het uitsterven van soorten is op zichzelf geen probleem, dat hoort bij de cyclus van het leven. Het grote probleem is echter dat nu veel meer soorten uitsterven dan erbij komen - we zitten op dit moment midden in een massale uitstervingsgolf.[6] Dit is de zesde sinds de geboorte van Moeder Aarde. Om dit in context te plaatsen: de vorige uitstervingsgolf vond plaats ten tijde van het verdwijnen van de dinosauriërs. Toen zijn tussen de 70 en 90% van alle bestaande soorten uitgestorven.

Een pijnlijke waarheid

We hoeven niet erg diep te kijken om te zien dat deze ecologische ramp veroorzaakt is door het handelen van de mens. De aarde piept en kraakt onder de druk van onze collectieve consumptie. Dit kan een pijnlijke waarheid zijn om onder ogen te zien. De kennis over klimaatverandering als gevolg van menselijk handelen is al decennialang beschikbaar, en toch verandert er weinig. Grote systemen veranderen vaak maar langzaam. De Verenigde Naties hebben afgesproken dat we collectief gaan proberen om de opwarming van de aarde onder de 1.5 graden te houden. Het is belangrijk om te beseffen dat ook die opwarming al intense gevolgen gaat hebben, zoals extreme temperaturen, stijging van de zeespiegel en het afsterven van de koraalriffen.[7,8] Wat nog erger is: zoals het er nu naar uitziet gaan we de grens van 1.5 graden bij lange na niet halen. We liggen op koers om 3 of zelfs 4 graden opwarming te veroorzaken.[9]

We weten dat Moeder Aarde ziek is. Als we de pijn en het lijden veroorzaakt door klimaatverandering omvatten met onze liefdevolle aandacht, rijst als vanzelf de vraag: wat kan ik doen om dit lijden te verzachten? Onze traditie biedt ons vele handvatten voor de weg die we kunnen gaan als antwoord op deze vraag. Ook hier komt weer naar voren dat wij één zijn met de aarde. Zorgen voor Moeder Aarde is als zorgen voor je eigen pijn. Dat wil dus zeggen dat we beginnen met liefdevolle aanwezigheid schenken aan onze collectieve pijn. Daarna is het tijd om diep te kijken naar de oorzaken van onze pijn en tot slot kunnen we vanuit dat begrip op een goede manier handelen.

Diep leren kijken

Plum Village heeft de wereld veel te bieden als het gaat om diep leren kijken. Een mooi voorbeeld daarvan is de

foto: aangeleverd



Meditatie bij de Hofvijver tijdens de klimaatdemonstratie in Den Haag. Rechts zien we Lian Beijers en tweede van links is Wim Erdle.

dharmalezing over compassievol verzet door Broeder Phap Linh tijdens de online retraite 'Love is the Way' (Liefde is de Weg). Br. Phap Linh leert ons dat het verlammende idee dat verandering niet mogelijk is, dat actie ondernemen geen zin heeft, een belangrijke oorzaak is van het uitblijven van duurzame verandering. Dit vertekende beeld is een gevolg van een boodschap die we allemaal van jongs af aan hebben meegekregen in onze westerse cultuur: dat de mens in zijn diepste natuur egoïstisch is. Br. Phap Linh stelt dat het van groot belang is dat we deze verkeerde opvattingen vervangen door een zienswijze die meer overeenkomt met de werkelijkheid. Zo leren we op school dat evolutie gaat over het recht van de sterkste. Dat is echter een verkeerde vertaling van de Engelse term 'survival of the fittest'. 'Fittest' betekent hier het individu of de soort die het best aangepast is aan zijn of haar omgeving. En de realiteit van onze omgeving is dat we voor alles afhankelijk zijn van anderen, van soortgenoten en van andere soorten dieren, planten en mineralen. Dan is het dus logisch dat degene die het best aangepast is, diegene is, die in staat is om zijn of haar omgeving met liefde en respect te behandelen, omdat daarmee de omgeving in balans gehouden wordt.

De 'tragedie van de meent' ('the tragedy of the commons') is nog zo'n voorbeeld dat alom vertegen¬woordigd is in onze cultuur, maar gebaseerd is op misvattingen. Deze theorie stelt dat, als er een plek is waar niemand het voor het zeggen heeft, iedereen voor zijn eigenbelang kiest en de gemeenschappelijke goederen snel opgebruikt zullen worden. Het is belangrijk om deze theorie te bekijken met de context van de bedenker in ons achterhoofd. Garrett Hardin was iemand die er racistische denkbeelden op nahield. Hij was een voorstander van de zogeheten 'reddings-bootethiek', die voorschrijft dat het gerechtvaardigd is om andere (lees: arme zwarte) mensen overboord te gooien om een kleine groep (rijke witte mensen) te redden. De racistische achtergrond van de bedenker is echter niet de enige reden om Hardin's theorie over de uitputting van gemeenschappelijke hulpbronnen af te wijzen. De eerste vrouwelijke ontvanger van de Nobelprijs voor Economie, Elinor Ostrom, heeft aangetoond dat kleine groepen heel goed in staat zijn om gemeenschappelijke hulpbronnen samen te beheren.

Als we deze verlammende denkbeelden in onszelf kunnen herkennen, zijn we beter in staat om ze te transformeren. Daarmee maken we de weg vrij om te onderzoeken hoe we het geëngageerde deel van geëngageerd boeddhisme voor onszelf vorm kunnen geven. De leer van Thich Nhat Hanh gaat over boeddhisme dat midden in de samenleving staat, waarbij we de inzichten van de dharma gebruiken om het lijden in de wereld, veroorzaakt door ongelijkheid, discriminatie, en klimaatverandering, te verzachten.

Br. Phap Linh leert ons dat we dit niet alleen kunnen. Het belang van de gemeenschap is, meer dan ooit, niet te onderschatten. Dit is een van de andere waardevolle lessen die Plum Village kan bijdragen. Als beoefenaars zijn we bedreven in het bouwen van een sangha, een gemeenschap. De handvatten die ons daarvoor worden aangereikt (bijvoorbeeld diep luisteren en het vermogen ons niet mee te laten sleuren door onze emoties) kunnen we meenemen

foto: Françoise Pottier



zo leuk is, maar omdat je bang bent om alleen te zijn. Je voelt dat je steeds bij andere mensen wilt zijn. Als je de televisie aanzet is dat misschien niet omdat er zo'n interessant programma is dat je graag wilt zien. Het is omdat je bang bent met jezelf alleen te zijn. Als je bang bent voor wat andere mensen van je kunnen denken, heeft dat gevoel dezelfde oorsprong. Je bent bang dat als anderen negatief over je denken, ze je niet zullen accepteren en je helemaal alleen zult komen te staan en dus in gevaar bent. Dus als je steeds anderen nodig hebt om positief over jezelf te denken, is dat een voortzetting van diezelfde oerangst. Als je vaak gaat winkelen om nieuwe kleren voor jezelf te kopen, is dat vanwege datzelfde oerverlangen: je wilt door anderen geaccepteerd worden. Je bent bang voor afwijzing. Je bent bang om in de steek gelaten te worden, helemaal alleen, met niemand om voor je te zorgen. We moeten diep kijken om de oerangst en het oerverlangen dat achter zoveel van ons gedrag en handelen ligt te zien. Elke angst en alle verlangens die je vandaag hebt zijn een voortzetting van je oerangst en oerverlangen.

Wederzijdse behoefte of wederzijds geluk?

Als volwassenen zijn we vaak bang om herinnerd te worden aan, of in contact te komen met, die oerangst en dat oorspronkelijke verlangen, omdat dat hulpeloze kind nog steeds in ons aanwezig is. We hebben geen kans gehad om met hem of haar te praten. We hebben de tijd niet genomen om voor dat gekwetste kind te zorgen, dat hulpeloze kind in ons.

Bij de meesten van ons is die oerangst in de één of andere vorm nog steeds aanwezig. Soms zijn we misschien bang om alleen te zijn. We voelen dat als: 'Ik red het niet in mijn eentje, ik heb iemand nodig.' Dit is een voortzetting van onze oerangst. Als we echter diepgaand kijken dan zien we dat we het vermogen in ons hebben om onze angst te kalmeren en ons eigen geluk te vinden.

We moeten goed naar onze relaties kijken om te zien of ze hoofdzakelijk gebaseerd zijn op wederzijdse behoefte, of op werkelijk wederzijds geluk. We zijn geneigd te denken dat onze partner ervoor kan zorgen dat wij ons goed voelen en dat het niet goed met ons gaat als die ander niet bij ons is. We denken: 'Ik heb hem of haar nodig om voor me te zorgen, anders zal ik het niet overleven.'

Als jouw relatie eerder op angst dan op wederzijds begrip en geluk gebaseerd is, heeft die relatie geen solide basis. Je voelt misschien dat je de ander nodig hebt voor je eigen geluk. Maar misschien vind je de aanwezigheid van die ander ook wel hinderlijk en wil je eigenlijk wel van hem of haar af. Dan weet je met zekerheid dat je gevoelens van vrede en veiligheid niet echt van die persoon afkomstig waren.

Als je het bijvoorbeeld fijn vindt om veel tijd in een café door te brengen, is dat misschien niet omdat dit bepaalde café

Duizenden navelstrengen

Op een dag was ik aan het wandelen en ik voelde een soort navelstreng die me verbond met de zon in de hemel. Ik zag heel duidelijk dat ik meteen zou sterven als de zon er niet zou zijn. Toen zag ik een navelstreng die me verbond met de rivier. Ik wist dat als de rivier er niet zou zijn ik ook meteen zou sterven, omdat er dan geen water zou zijn om te drinken. En ik zag een navelstreng die me verbond met het bos. De bomen in het bos produceerden de zuurstof die ik kon ademen. Zonder het bos zou ik sterven. En ik zag een navelstreng die me verbond met de boer die de groenten, tarwe en rijst kweekt die ik kook en eet.

Als je gaat mediteren begin je dingen te zien die andere mensen niet zien. Ook al zie je deze navelstrengen niet, ze zijn er wél en verbinden je met je moeder, je vader, de boer, de zon, de rivier, het bos enzovoort. Visualisatie is ook een vorm van meditatie. Als je jezelf zou tekenen met al die navelstrengen, zou je ontdekken dat het er niet slechts vijf of tien zijn, maar misschien wel honderden of duizenden, en jij bent verbonden met al die navelstrengen.

In Plum Village, waar ik woon in Zuid-Frankrijk, gebruiken we graag gatha's: korte, haiku-achtige gedichtjes, die onze beoefening ondersteunen en die we stil overdenken of opzeggen. Ze helpen ons elke handeling in het dagelijks leven diep te beleven. We hebben een gatha voor het opstaan 's ochtends, een gatha voor het tandenpoetsen en zelfs een gatha voor het gebruik van de auto of de computer. De gatha die we opzeggen bij het opdienen van het eten gaat als volgt:

In dit voedsel zie ik duidelijk
de aanwezigheid van het hele universum
dat mijn bestaan ondersteunt.

Als we heel goed, heel diep naar onze groenten kijken zien we dat er zonneschijn in zit, er zit een wolk in, de aarde zit erin, en ook veel hard en toegewijd werk. Als we op deze manier kijken zien we, ook al eten we alleen, dat onze gemeenschap, onze voorouders, moeder natuur en de hele kosmos daar ook aanwezig zijn, bij ons en in ons en op elk moment. We hoeven ons nooit alleen te voelen.
Een van de eerste dingen die we kunnen doen om onze angst weg te nemen is tegen die angst praten. Je kunt gaan zitten met dat angstige kind in je en zacht voor hem of haar zijn. Je zou het volgende kunnen zeggen;
'Lief kind, ik ben je volwassen zelf. Ik wil je graag vertellen dat we niet langer baby zijn, niet langer hulpeloos en kwetsbaar. We hebben nu sterke handen en voeten. We kunnen heel goed voor onszelf opkomen. Er is dus geen reden waarom we nog steeds bang moeten zijn.'
Ik geloof dat het erg kan helpen om op die manier met het innerlijk kind te praten, omdat het kind in jou misschien diep gekwetst is en erop heeft gewacht dat je naar haar terugkwam. Alle wonden uit haar jeugd zijn er nog steeds en we hebben het zo druk gehad dat we geen tijd hadden om terug te gaan en het kind te helpen, haar pijn te helen. Daarom is het heel belangrijk dat we de tijd nemen om terug te keren, om de aanwezigheid van het gekwetste kind in ons te erkennen, om met hem te praten en hem te helpen helen. We kunnen hem er steeds weer aan herinneren dat we niet langer een hulpeloos kind zijn, maar dat we zijn opgegroeid tot een volwassene en dat we nu heel goed voor onszelf kunnen zorgen.



Een overpeinzing over de toekomst

Door Broeder Pham Hanh

'Als eerste was er het licht', donderde het door de hemel. 'Hey, wacht even!', werd hij onderbroken. 'Hoe zit het met de duisternis? Zonder duisternis kun je toch geen licht zien?'
'Als eerste was er het licht en de duisternis', donderde het door de hemel.
'Maar, wat was er dan vóór het licht en de duisternis?' vroeg een klein stemmetje.
'Ik was er.'
'Oh', zei het stemmetje 'en vóór jou dan?'
'Ik was er altijd.'
'Altijd? Wat was er vóór altijd dan?'

Wat is er vóór altijd, wat is onveranderlijk? Zittend in mijn schuilplaats, de regen druppelend op het canvas, weet ik wel dat alles verandert, dat alles van elkaar afhankelijk is en dat ik alleen kan ervaren in het nu. En toch doemt er een toekomstbeeld op, dat doet denken aan de door mij zoveel verorberde science fiction films. Het lijkt zo echt, een bedreigende dystopie: een samenleving met alleen maar akelige kenmerken waarin je niet zou willen leven.

En terwijl mijn hete water tot de perfecte temperatuur afkoelt, is mijn thee in wording. Is de toekomst niet in wording in het heden?
De paradox is dat we de toekomst alleen diep in het heden kunnen raken. Als we dat zien, krijgen we misschien het inzicht om echt voor het heden te zorgen en daarmee voor de eeuwigheid.


foto: Gré Hellingman

'De hele wereld staat door geweld in vuur en vlam.' Zo begon de tekst die zuster Annabel voorlas bij de laatste retraite voor dharmacharya's in het EIAB. Iedereen in de zendo keek naar elkaar en fluisterde: 'Van wie is deze tekst? Nooit eerder gehoord! Is het van Thây?' De tekst was een soetra en zuster Annabel vertelde het verhaal erachter, over twee koningen die ruzie hadden over een vrouw en daarom oorlog voerden. Ik vond de soetra toen actueel en de tekst heeft me diep getroffen. In de moeilijke tijden van nu vind ik deze ook toepasselijk. 'De hele wereld staat door geweld in vuur en vlam. Het is overal onrustig. Nergens is het werkelijk veilig en zonder gevaar.' We denken vaak dat we alles onder controle hebben, dat alles zich zal ontvouwen zoals gepland of gewenst. Schijn bedriegt!
Deze soetra lijkt op het eerste gezicht wat moeilijk. Gelukkig geeft de Boeddha aanwijzingen om een uitweg te vinden uit een lastige situatie, simpelweg door te beoefenen. Hij wijst ons naar het einde van het lijden en de weg daarheen: 'Door het directe zien van deze mooie weg naar vrede is [de beoefenaar] niet langer gevangen in welke wereldse opvatting dan ook.'

Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

Geweld en Angst Transformeren

Koning Virudhaka Soetra nr. 16 van de Arthapada Taisho 198

(overeenkomend met de Attadanda Soetra, Soetra Nipâta nrs. 935-954)
[In deze tekst wordt afwisselend hij en zij gebruikt om te verwijzen naar de beoefenaar]

1. Laten we luisteren en opmerkzaam zijn om te begrijpen hoe wij de maatschappij vanuit vredige en veilige omstandigheden in een toestand van terrorisme en geweld hebben gebracht. Hoe hebben achtereenvolgende generaties zich zo gedragen dat dit kon gebeuren? Ik wil met jullie spreken over dit lijden en jullie vertellen hoe ik angst heb kunnen loslaten.

2. Mensen ervaren in deze wereld het ene lijden na het andere, als een vis die leeft in een vijver die van dag tot dag verder opdroogt. In zo'n situatie ontstaan gewelddadige gedachten en vanuit onwetendheid gaan mensen, om hun lijden te verlichten, anderen terroriseren en straffen.

3. De hele wereld staat door geweld in vuur en vlam. Het is overal onrustig. Nergens is het werkelijk veilig en zonder gevaar. Iedereen denkt van zichzelf dat hij beter is dan anderen. Weinig mensen weten hoe ze gehechtheid kunnen loslaten. Omdat ze dit niet inzien blijven mensen verkeerde waarnemingen koesteren.

4. We zetten onszelf vast in onze verkeerde waarnemingen en die brengen juist meer duisternis en pijn in ons leven. Ik heb diep gekeken in de geest van ongelukkige mensen en verborgen onder hun lijden heb ik een scherpgepunt mes gezien. Omdat ze dat scherpgepunte mes niet onder ogen kunnen zien, is het moeilijk voor hen de pijn te verdragen.

5. De pijn die dit scherpgepunte mes teweegbrengt is van lange duur en verandert niet en omdat ze, waar ze gaan of staan, vasthouden aan dat mes, wordt hun pijn in de wereld uitgestort. Alleen als ze kans zien het mes te herkennen en uit hun hart te verwijderen, zal hun lijden stoppen en pas dan zullen ze stoppen met het veroorzaken van lijden.

6. Sta jezelf niet toe dat je op wat voor manier dan ook verstrikt raakt in de wereld. De oorsprong van iedere verstoring van de geest moet doorsneden worden. Laat dat wat je verstoort los. Stop ermee daarop te leunen. Als je verkeerde verlangens kunt loslaten kun je ongeluk te boven komen. Alleen als de beoefenaar zich los kan maken van de kringloop van lijden kan zij erin slagen bevrijding te realiseren.

7. De ware beoefenaar moet een oprechte geest hebben; hij doet niets wat gebaseerd is op verkeerde waarneming. Hij bewandelt het rechte pad en zaait geen verdeeldheid. Hij weet hoe hij de vlammen van haat en woede moet doven en hoe hij de banden van ambitie verbreekt. Als je in staat bent om de banden van negatieve gemoedstoestanden los te maken begin je de oever van bevrijding te zien.

8. We moeten onze trots laten varen, niet te veel slapen en niet vervallen in apathie. We moeten leven en werken in matigheid en ons niet laten meeslepen in gesprekken. We moeten ons niet door uiterlijkheden laten verblinden en weten hoe we die de rug kunnen toekeren. We moeten vaak mediteren op de lege natuur van alles en de stilte van nirvana verwezenlijken.

9. Beledig niemand. Laat bedrieglijke uiterlijkheden geen aantrekkingskracht op je uitoefenen. Verlies je niet in allerlei amusement, waardoor je vergeet dat je met je beoefening beoogt jezelf en anderen uit het lijden te redden.

10. Denk niet aan wat tot het verleden behoort en ga niet dagdromen over de toekomst. Herken wat er in het huidige moment gebeurt zonder daarin te verdwijnen. Zo zal je in staat zijn je te bewegen, alleen, in een ruimte zo groot als de vijf continenten en de vier oceanen zonder dat iemand jaloers op je is.

11. Ik beweer dat hartstochtelijk verlangen naar zintuiglijk genot een kracht is die de meeste verwoesting aanricht. Het is als een vloedgolf die de wereld overspoelt. Als je dat kunt zien kom je iedere twijfel te boven. Het is noodzakelijk te mediteren op onderling afhankelijk ontstaan om zodoende een eind te maken aan het ongeluk dat veroorzaakt wordt door bezoedelend genot.

12. Het aantal mensen dat de kracht heeft om het verlangen naar plezier los te laten is in ieder tijdperk heel klein. Maar als de beoefenaar dit verlangen eenmaal heeft losgelaten, voelt zij dit niet als verlies en zij heeft ook niet de behoefte ergens anders heen te gaan. De vloedgolf bedaart helemaal vanzelf, niets kan haar nog binden.

13. Vertrouwend op zijn vermogen de waarheid te zien als voertuig, steekt de wijze beoefenaar over naar de andere oever. Dankzij zijn begrip kent hij geen angst meer en is veilig. Geboorte, dood, rampen en jaloezie kunnen hem niet meer overvallen. Door de kracht van juiste toewijding realiseert hij ware vrede.

14. Als we niet langer gevangen zitten in opvattingen komt ons lijden tot een einde. De beoefenaar mediteert op de leegte van alle verschijnselen en raakt in niet één ervan verstrikt. Door het directe zien van deze mooie weg naar vrede is zij niet langer gevangen in welke wereldse opvatting dan ook.

15. Als de beoefenaar niet gevangen zit in de opvatting 'dit lichaam ben ik zelf', inziet dat er niets is om aan vast te houden en dat een afgescheiden zelf niet werkelijk bestaat, dan is er niets meer waar hij zich zorgen om maakt.

16. Als de oude onwetendheid verdreven is en als alle nieuwe vormen van onwetendheid ook verdreven zijn en geen kans hebben gehad om te groeien, dan hecht de beoefenaar zich nergens meer aan en discrimineert niet tussen vriend en vijand.

17. Omdat zij niet langer gevangen zit in concepten als psyche en lichaam als afgescheiden van elkaar, niet langer gevangen zit in welk concept dan ook, omdat zij ziet dat er niets is om naar te grijpen en omdat zij begrijpt dat ruimte en objecten geen afzonderlijke grootheden zijn, kan niets in de drie tijden de beoefenaar doen ontsteken in woedend geklaag.

18. Als we alle concepten over alles hebben losgelaten, inclusief het idee over geest en object van de geest als los vanelkaar, kunnen we alle heilzame oefeningen verwezenlijken. Als we de leringen over niet-verlangen hebben beoefend en op een welsprekende manier hebben onderwezen, dan aarzelen we niet om vragen die aan ons worden gericht te beantwoorden.

19. Als we werkelijk begrip hebben bereikt hoeven we niemands volgeling meer te zijn. Als we niets meer verlangen enniets meer haten, bereiken we innerlijke vrede en realiseren we de stilte van nirvana.

20. In een hoge positie voelt de wijze zich niet trots. In een lage positie is er geen sprake van een complex. Hij verblijft ingelijkmoedigheid en is niet verstrikt in wat voor opvatting dan ook. Ieder redetwisten in hem is geëindigd; aan haaten jaloezie is een einde gekomen. Hoewel hij diep begrip heeft gerealiseerd voelt hij geen trots.

Vertaling (2020) door Hilly Bol, *True Arising of Peace*

Vruchten van de beoefening

In gesprek met Verena Böttcher

Verena Böttcher was jarenlang zeer actief binnen Wake Up Nederland en is nog steeds op internationaal niveau actief binnen Wake Up. Ze is lid van de Orde van Interzijn. Ze is moeder van twee tieners, arts en docent in de ouderengeneeskunde. Wat trekt haar aan in de Plum Village traditie? 'Het werkt,' is het simpele antwoord. De vijgenboom in haar voortuin draagt een dikke donkerpaarse vijg tussen de beginnende groene vruchtknoppen. In de achtertuin is de kersenboom al kaalgeplukt en de perenboom is afgeladen met peren die nog wat tijd nodig hebben om af te rijpen. Een gesprek over de vruchten van de beoefening.

Door Josephine Wernsen, *Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart*

Zitmeditatie

'Mediteren 's morgens is echt het moment om in te checken met mezelf, met mijn lichaam, met alles. Als ik op mijn kussentje zit, voel ik de spanning die mijn lichaam heeft opgebouwd en die kan ik dan gewoon loslaten. Daar hoef ik helemaal niks voor te doen. Daar hoef ik alleen maar voor te zitten en te ademen.'

Emoties omarmen

'Deze beoefening was heel behulpzaam tijdens het proces van mijn echtscheiding. En zeker daarna toen mijn broer plotseling ziek werd en een half jaar in coma heeft gelegen. Ik had al ervaren dat emoties komen en gaan en dat je gewoon kunt ademen en dat de storm ook weer voorbijgaat. Dat heeft voor mij echt het verschil gemaakt in die tijd.'

My kind of crazy

'*Life is all about finding people that are your kind of crazy*. Dat heb ik altijd een mooie quote gevonden. Veel mensen zijn op zoek naar: wat is normaal, hoe moet ik zijn om erbij te horen? Normaal is een heel overschat iets. Het maakt veel uit als je mensen vindt die in de basis dezelfde waarden hebben en een diepe intentie om dat ook een belangrijk onderdeel van hun leven te maken. Dan kun je nog over heel veel dingen van mening verschillen, maar je hebt wel die basis samen. Als je graag een verschil maakt in de wereld is het fijn als je dat niet alleen hoeft te doen.'

Dharmadelen

'Dharmadelen maakt voor mij deze traditie ook anders dan andere tradities. Wat is een betere manier om interzijn te ervaren dan iemand anders te horen delen over dingen waar je zelf ook mee worstelt? Het delen zelf transformeert al. In het begin deelde ik vooral over dingen die al af waren. Langzaamaan leerde ik te delen over dingen waar ik middenin zit. Dingen hardop zeggen in plaats van ze in je hoofd te laten rondgaan maakt zo'n verschil! En het ervaren dat luisteren al heel belangrijk en helend is voor iemand anders. Je hoeft eigenlijk helemaal niets te doen. Je hoeft er alleen maar te zijn.'

De Vijf Aandachtsoefeningen

'Toen ik ze voor het eerst zag, dacht ik: Dit! Dit bedoel ik nou! Dit is wat ik altijd diep heb gevoeld en nooit goed onder woorden kon brengen. Ik voelde direct dat dit voor mij een mooie richting zou zijn. Ik heb me wel eerst verder verdiept in de aandachtsoefeningen voordat ik ze aannam in januari 2010. Thay Phap Anh gaf me de dharmanaam *Contemplative Healing of the Heart*. *Contemplatief:* omdat ik de aandachtsoefeningen echt wil doorgronden en ze me eigen wil maken. *Heling* heeft denk ik te maken met de fase waarin ik leefde. Ik maakte veel door wat heling kon gebruiken. En misschien ook met het feit dat ik arts ben.'

Werk

'Ik werk als arts in de ouderenzorg. De beoefening helpt me om werkelijk aanwezig te zijn. Als ik zie dat een patiënt of familielid erg geraakt is, kan ik mijn ademhaling naar mijn buik laten gaan en in rust en stabiliteit zijn. Dat is al erg behulpzaam. Of ik nodig mensen uit om even een adempauze te nemen als ik merk dat ze gespannen zijn. Ik krijg ook vaak te horen dat ik goed kan luisteren.
Ik ben mentor van artsen in opleiding. Studenten die met elkaar ervaringen delen over hun coschappen zijn soms aangenaam verrast door de sfeer van openheid die in de groep ontstaat. De energie van dharmadelen lijkt op een informele manier mee te komen in de manier waarop ik hen begeleid.'

Burn-out

'Ik weet niet wat ik zonder de beoefening had gemoeten toen ik een burn-out kreeg. Sowieso zitmeditatie. Ik had gewoon heel veel spanning in mijn lichaam. Veel piekeren. Wat me erg geholpen heeft, is de beoefening van 'changing the cd' (de cd verwisselen: een pijnlijke gedachte vervangen door een vriendelijkere gedachte). Als ik waarnam dat mijn gedachten niet behulpzaam waren, ging ik mijn aandacht heel bewust op iets anders richten. Ik mediteerde in die tijd met mijn ogen open om hier te kunnen blijven, omdat ik met mijn gedachten steeds werd weggetrokken.'

Verzet en acceptatie

'Ik heb altijd veel energie gehad. In de tijd van de burn-out had ik echt geen energie. Als ik me 's morgens had gedoucht en aangekleed, was ik al te moe om ontbijt te maken. Heel extreem. Ik voelde veel verzet tegen de situatie. Het hielp om te herkennen: dit is verzet. Kan ik de situatie accepteren zoals die nu is? Als dat niet lukt, kan ik dan accepteren dat het me niet lukt? Steeds tegen mezelf zeggen: oké, dit is de situatie zoals die is. Hoe kan ik hiermee beoefenen? Niet met het doel: hoe kan ik het fiksen? Maar: wat heb ik nodig en hoe kan ik daarvoor zorgen?'

Veranderlijkheid

'Toen corona begon was alles ineens helemaal anders. We wisten niet hoe het morgen, volgende week, volgende maand zou zijn. Veel mensen hadden daar grote moeite mee. Ik dacht: hé, dit gaat mij nu gemakkelijk af! 'Impermanence' was zo duidelijk tijdens de burn-out. Je kunt het ene moment veel energie hebben en het volgende moment heel moe zijn. Dus je moet echt wakker blijven, in het moment leven en oefenen met wat er op dat moment gevraagd wordt. Daar heb ik toen de nodige handigheid in gekregen.'

Gezin

Zestienjarige zoon Róan: 'Waaraan ik het meest kan merken dat mijn moeder beoefent? Binnen dit huishouden kun je eigenlijk gewoon zo'n beetje alles zeggen en vertellen zonder dat er echt iets is om bang voor te zijn. Dingen als een 'white lie', een leugentje om bestwil, leven hier nooit lang. Het maakt niet uit als ik het zeg, want het wordt toch volledig geaccepteerd. Ja, er kan een reactie zijn, maar over het algemeen blijft het gewoon normaal.'

Wake Up

'Na ruim tien jaar is de Wake Up ('jongeren') sangha een soort familie geworden. De vrienden uit de sangha zijn jonger. Als ik zou besluiten om naar de Leven in Aandacht ('all ages') sangha te gaan betekent dat, dat ik zonder mijn beste vrienden, zonder de mensen die als familie voelen, naar een andere sangha ga puur vanwege de leeftijd. Gevoelsmatig is dat een hoge drempel.'

Wake Up door de ogen van LIA

'Het zou kunnen helpen als de sangha's van Wake Up en LIA

foto: Bartjan de Bruijn



Een bijzondere logé


foto: Tineke Spruytenburg

In augustus wandelde ik met vriendinnen door de ecowijk om te laten zien waar mijn kleine huisje gebouwd gaat worden. Omdat in deze wijk veel minder wordt gemaaid dan elders, stonden overal prachtige gele teunisbloemen te bloeien. We verzamelden wat zaden van deze en andere planten in een papieren zakje.

Door Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

Een vriendin vertelde dat je 's avonds als het donker wordt kunt zien hoe zo'n bloem langzaam opengaat. Je moet wel geduld hebben want de knop gaat, pas als het donker is, blad voor blad open. De bloemen ruiken heerlijk en er zitten heel veel bloemen aan een stengel. Dat is maar goed ook want ze bloeien maar een dag!

Toen ik thuiskwam en de stengel van de teunisbloem te drogen legde in het raamkozijn zag ik, dat er een prachtig gestreept klein slakkenhuis aan hing. Ik druppelde een beetje water over een blad vlakbij om te zien of er leven in zat en langzaam kwam het kopje van de slak naar buiten. Met ogen op steeltjes onderzocht hij zijn nieuwe omgeving. Gefascineerd keek ik toe. Het diertje gleed soepel over het kozijn naar een disteltak en begon die te beklimmen. Ik kon mijn ogen er niet van afhouden. Eerst hees hij zijn hele onderlijfje met huisje en al op de stengel van de distel. Toen hij bij de knoppen aankwam beklom hij, na enig aftasten, de groene stekels en bleef er bovenop staan! 'Zou hij zich daar niet aan bezeren?' dacht ik bezorgd, maar het slakje kende geen angst en verplaatste zich langzaam en voorzichtig over de stekels.
Ondertussen appte ik mijn kleindochters dat ik een huisdiertje had en stuurde een filmpje van zijn geklauter.


foto: Tineke Spruytenburg

Omdat het avond was en ik niet meer naar buiten wilde, moest hij eten en ergens overnachten. Op de vensterbank stond een zonnebloemplantje dat me wel geschikt voer leek voor het kleine wondertje dat bij me logeerde. Voorzichtig pakte ik zijn huisje tussen duim en wijsvinger en zette hem op een bloemblad. Seconden later schoof hij over het blad naar de rand en bleef op de stengel balanceren. Lange tijd onderzocht hij de omgeving. Rechts, links, voor, achter en beneden hem was er niets dat hij nog wilde beklimmen. Soms hing hij vervaarlijk te balanceren en hield ik mijn adem in omdat ik bang was dat hij naar benden zou vallen. Tien tot vijftien centimeter leek me voor zo'n piepklein dier een hele gevaarlijke hoogte om vanaf te kukelen.
Na een tijdje keerde hij zich om, vouwde zich met huis en al om de rand van het bloemblad en ging op zijn kop in een hoekje hangen. Kennelijk was hij erg moe want hij trok zich terug in zijn huisje en bewoog zich niet meer.

De volgende morgen vond ik hem op dezelfde plaats, nog altijd in ruststand. Ik zocht een potje om hem te kunnen terugbrengen naar waar hij vandaan kwam en deed er wat eetbaar groen in. Ik wekte hem door een groter blad van de zonnebloem tegen zijn huisje te bewegen en langzaam kwam hij tevoorschijn. Ik zette hem op de vensterbank en volgde hem op zijn verkenningstocht. Wat een prachtig diertje! Zachtjes praatte ik tegen hem en ik vergat op de tijd te letten. Toen ik zag dat ik moest vertrekken, pakte ik hem iets te snel op en had het idee dat hij zich bezeerde. Natuurlijk trok hij zich direct in zijn huisje terug dus ik kon niet zien of hij een wond had of zo. Ik zette hem in het potje, dekte het af, maakte luchtgaatjes in de deksel en stopte het in mijn jaszak. Op de fiets hield ik mijn hand erop zodat het niet zou vallen. Aan de rand van de ecowijk zette ik het diertje terug in de berm.
Geloof me of niet, het deed me pijn dat ik het beestje niet in huis kon houden! Ik kon zo voelen dat de slak en ik deel zijn van het universum en daardoor met elkaar verbonden, dat het me ontroerde. Wat een bijzondere logé!

Wandeling

Omdat de meeste sangha's door de coronacrisis niet bij elkaar konden komen, heeft Stichting Leven in Aandacht een online sangha gevormd. Iedere vrijdagavond vanaf april kwam deze bij elkaar via zoom.

Door Margriet Naber, *Great Peace of the Heart*

De bijeenkomsten werden door een paar mensen geleid: iemand zong de Plum Village-liedjes en iemand leidde een meditatie. Thuis kon je daaraan meedoen. Je kon aan het eind nog langer blijven om mee te doen met dharmadelen. Zo kon je in een klein uurtje weer bijtanken, inspiratie opdoen en samenzijn ervaren.
Het was echter jammer dat we elkaar alleen maar via de computer zagen. Daarom hebben we op 25 juli het seizoen afgesloten met een echte, meditatieve wandeltocht in de natuur.



foto: Margriet Naber

Kleppers

We spraken af op station Holten in Twente. Negentien mensen kwamen aangelopen en om kwart over elf gingen we wandelen. Hans en Tjitske Roovers uit Hoogeveen hadden een mooie route voorbereid over de Sallandse Heuvelrug. De route van veertien kilometer ging door bos, over heuvels en over hei die al bijna in bloei stond. We vormden een lange rij. Vooraan liep Hans en achteraan liep Albertine Smit. Ze hadden een mooi systeem bedacht om met behulp van twee houten stokjes (Japanse 'zenkleppers') natuurvriendelijke signalen te kunnen doorgeven om langzaam te lopen ('kinhin') of in gewoon tempo te lopen, bijvoorbeeld als de afstand tussen vooraan en achteraan te groot was geworden en vooraan even moest inhouden.
We wandelden in stilte en hielden een paar pauzes om wat uit te rusten, te eten en te drinken. Kort voor het einde kwamen we langs de Canadese begraafplaats van Holten die schitterend op een heuvel is gelegen. Daar hebben we ons in twee groepen verdeeld en zijn we op een mooi plekje gaan zitten om met elkaar te delen over hoe we de dag hadden gevonden, hoe we eraan toe waren of wat ons verder van het hart moest, in de liefdevolle 'omarming' van de groep (coronavrij!).

Kou, wind, motregen...

Hoewel het weer echt Hollands was met kou, wind en motregen was het een mooie wandeling en een fijne dag. De rustige nabijheid van de anderen gaf je de kans om je aandachtig bewust te zijn van je voetstappen, je lichaam en je wezen.
'Moe maar voldaan' kwamen we rond half vijf weer aan op het station en ging ieder zijns of haars weegs. Sommigen hebben nog onder het genot van wat lekkers hun ervaringen gedeeld op het terras van het stationscafé.

De online sangha is inmiddels gestart met het nieuwe seizoen. Meer informatie is te vinden op: https://www.aandacht.net/meditatiegroepen/leven-in-aandacht-samen-online-mediteren



Sangha de Witte Wolk uit Haarlem, wandelmeditatie op Thây's verjaardag.

Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
MEO Alkmaar
Postbus 418, 2000 AK Haarlem, Nederland / Pays-Bas
administratie@aandacht.net

Leven in Aandacht